

Тема: Совершенствование ранее изученных элементов техники акробатических упражнений.

Тип урока: Проектирование.

Вводно-подготовительная часть

Построение.

Упражнения на внимание.

Ходьба с заданием.

Бег с заданием.

ОРУ с гимнастической палочкой.

Подвижная игра «Кто первый?»

В паре (правым плечом к плечу правого плеча партнера, ноги на ширине плеч) перед учащимися лежит палочка, по сигналу, не сгибая колен, необходимо наклониться и схватить палочку первым. Кто не успел, тот выходит из игры. И так со следующим партнером.

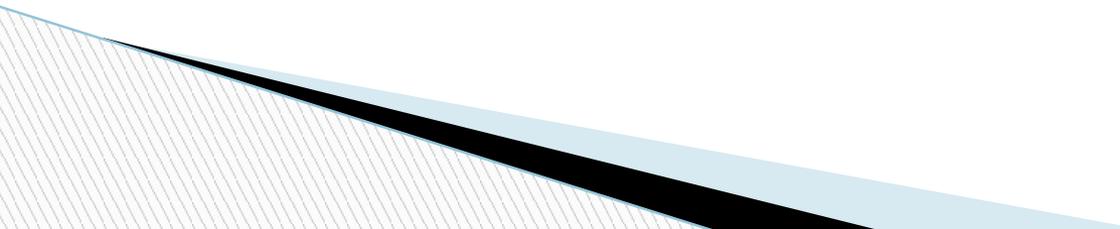
Проблема

Недостаточная пластичность мышечных свойств организма.

Отсутствие комплекса акробатических упражнений.

Цель: Составить комплекс акробатических упражнений для развития гибкости.

Задачи:

- Совершенствование техники обязательных акробатических и связующих упражнений.
 - Развитие навыков проектной деятельности.
 - Развитие самостоятельности.
 - Воспитание толерантности.
- 

Результат:

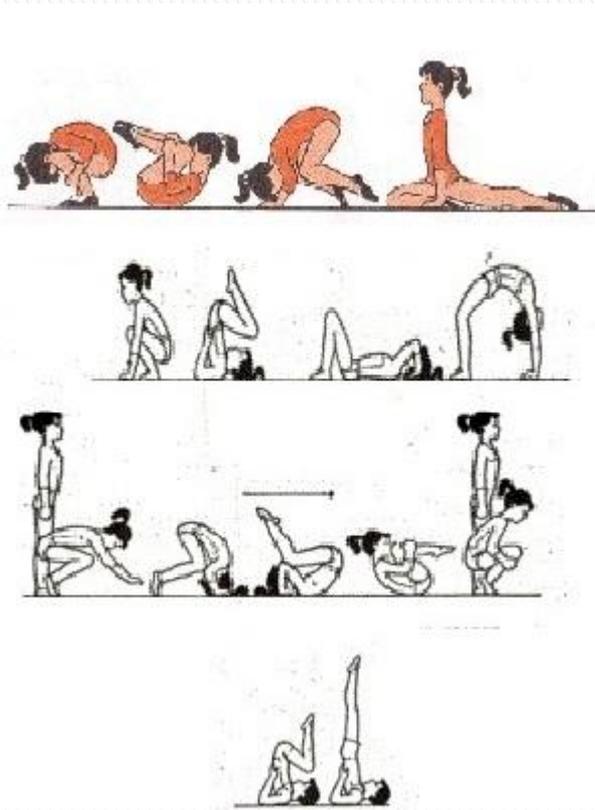
Комплекс акробатических упражнений для развития гибкости.

- фронтальный,
- поточный,
- групповой.

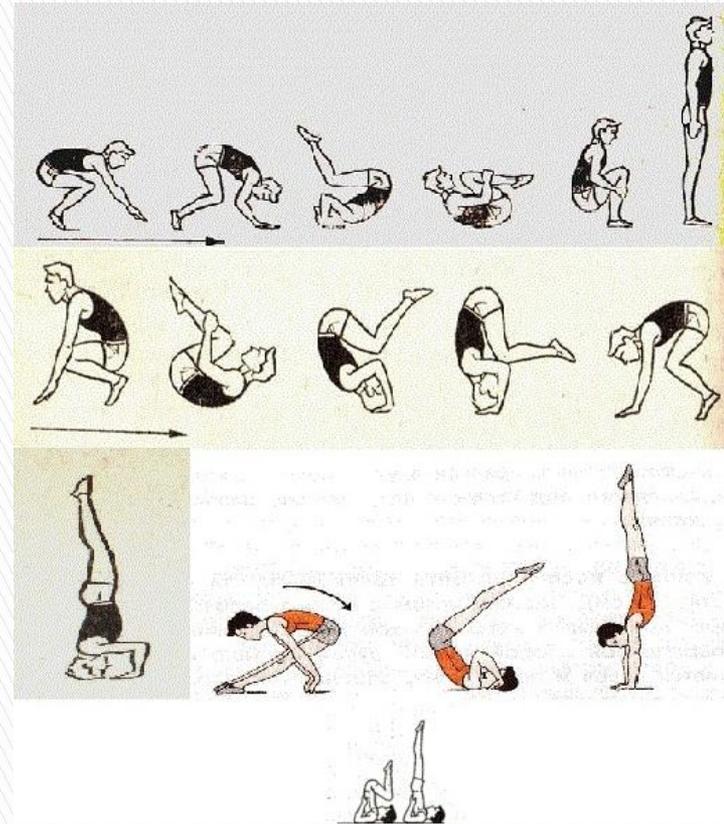
Учебный метод:

- самостоятельной работы,
- групповой совместной деятельности.

Работа над проектом

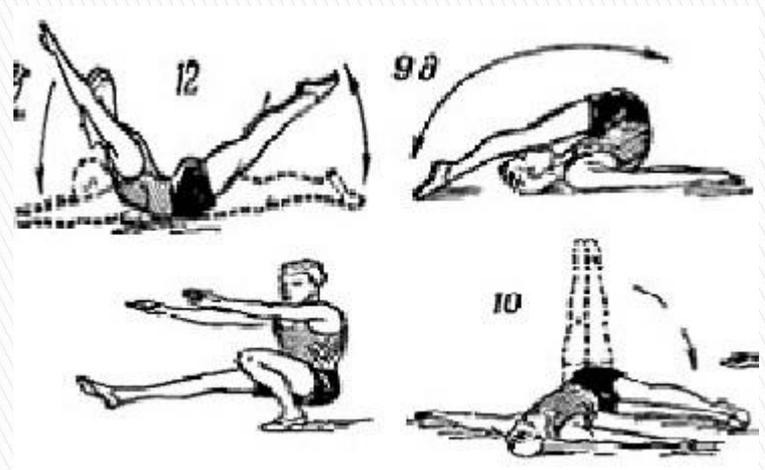
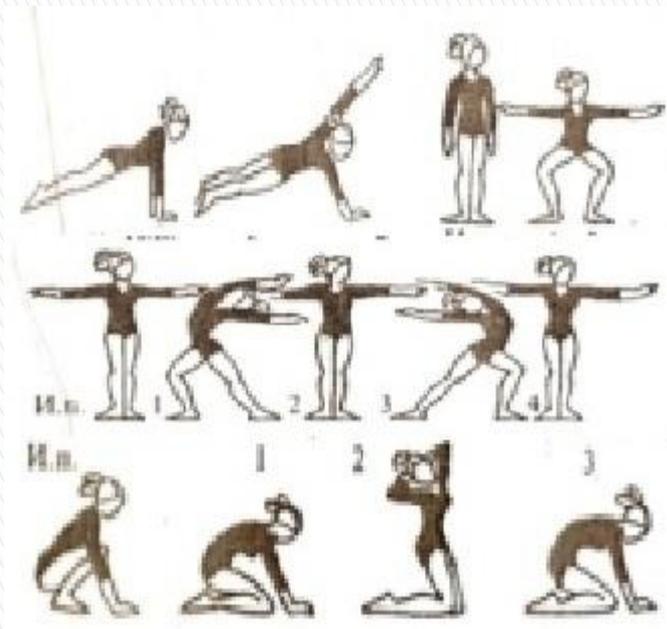


Обязательные акробатические упражнения
для девочек



Обязательные акробатические упражнения
для мальчиков

Акробатические соединения



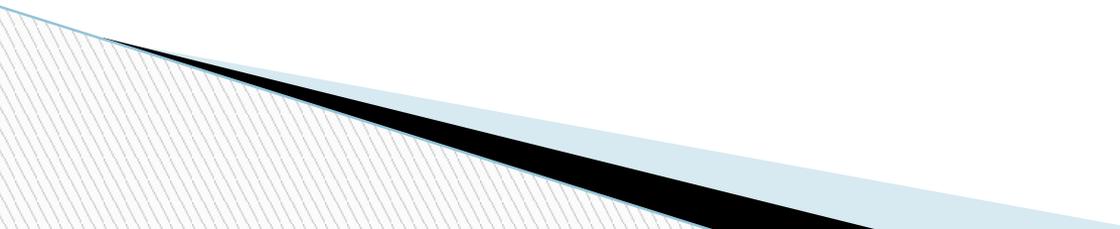
для девочек

для мальчиков

Презентация проекта

-

-



Презентация проекта

